

BAB III

METODE PENELITIAN

1. Tujuan Operasional Penelitian

Secara operasional, penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan peneliti dalam menerapkan pendekatan pola gerak dominan dalam pembelajaran aktivitas senam lantai kelas VII B di MTs Ma'arif Cikeruh Jatinangor.

2. Tempat dan Waktu Penelitian

a. Waktu Penelitian

Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini akan dilaksanakan pada akhir bulan Mei dan awal bulan Juni tahun ajaran 2015-2016 pada semester genap.

b. Tempat Penelitian

Tempat yang dijadikan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) oleh peneliti adalah Mts Ma'arif Cikeruh Jatinangor, untuk mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, materi pembelajaran senam lantai gerakan guling depan pada kelas VII B, dengan jumlah siswa 47 orang.

3. Metode Penelitian

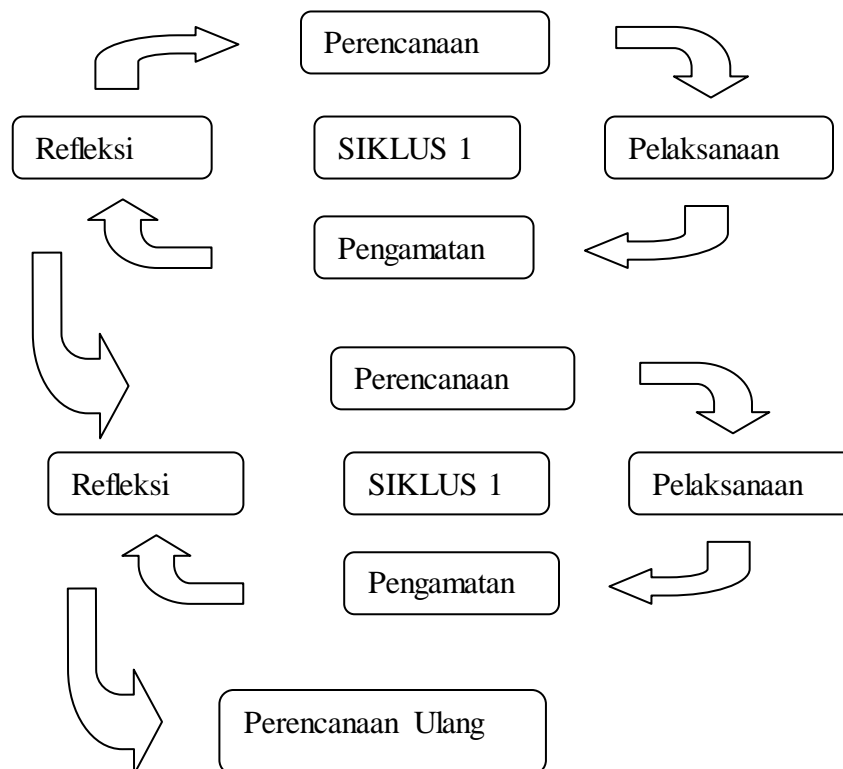
Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode Penelitian Tindakan Kelas (*Classroom Action Research*). Pemilihan metode penelitian tindakan kelas didasarkan pada pertimbangan bahwa metode ini dapat memberikan informasi yang lebih dengan cara melakukan tindakan langsung sesuai dengan masalah yang ada di lapangan. Menurut Subroto, dkk (2014, hlm 5) “penelitian tindakan adalah suatu kajian tentang situasi sosial dengan tujuan untuk memperbaiki mutu tindakan dalam situasi sosial tertentu”.

Kemudian Wiriaatmadja (2014, hlm. 13) meringkas, “penelitian tindakan kelas adalah bagaimana sekelompok guru dapat mengorganisasikan kondisi praktek pembelajaran mereka, dan belajar dari pengalaman mereka sendiri, mereka dapat mencoba suatu gagasan perbaikan dalam praktek pembelajaran mereka, dan melihat pengaruh nyata dari upaya itu”.

Dapat disimpulkan bahwa penelitian tindakan kelas itu adalah suatu tindakan yang bertujuan untuk memperbaiki kualitas proses pembelajaran dari pengalaman guru itu sendiri, kemudian dapat mencoba gagasan perbaikan dan melihat secara langsung pengaruh dari gagasan perbaikan yang telah dilaksanakan.

4. Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian pada Penelitian Tindakan Kelas (PTK), merujuk pada rancangan penelitian yang bertahap, yaitu tahap menemukan rencana tindakan, pelaksanaan tindakan, pengamatan dan refleksi. Tahap ini bersifat daur ulang atau siklus. Berikut ini disajikan gambar pentahapannya:



Gambar 3.1
Prosedur atau Tahap Penelitian Tindakan Kelas
Arikunto (2008, hlm. 16)

Jumlah siklus bergantung pada ketercapaian Standar Ketuntasan minimal (SKM) atau Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) pada kelas atau sekolah yang diteliti. Siklus berbeda dengan tindakan atau pertemuan, setiap siklus terdiri atas minimal dua tindakan atau pertemuan setiap Penelitian Tindakan Kelas (PTK) terdiri dari minimal dua siklus.

5. Instrumen Penelitian

Menurut Arikunto, (2002, hlm. 134) “Instrument penelitian adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan dalam kegiatan mengumpulkan data agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah”. Kemudian data yang dikumpulkan dari hasil penelitian ini adalah hasil observasi, catatan lapangan siswa dan guru. Data yang telah didapat kemudian di analisis dan diamati apakah hasilnya dapat menggambarkan perubahan yang terjadi. Instrument yang digunakan adalah observasi, catatan lapangan, tes keterampilan gerak pembelajaran senam lantai dan dokumentasi.

a. Catatan Lapangan

Dalam penelitian tindakan kelas catatan merupakan alat penelitian yang penting. Catatan lapangan berisikan deskripsi-deskripsi yang terjadi dan ada pada saat dilakukannya pembelajaran. Informasi yang teramati dan tercatat memuat perilaku praktis saat melaksanakan pembelajaran, dalam hal ini berkaitan dengan kesulitan perilaku yang dilakukan oleh guru dengan langkah-langka yang termuat dalam perencanaan yang tersusun. Adapun perilaku siswa yang diharapkan sebagai indikator ketercapaian tujuan pembelajaran yang ditetapkan. Format catatan lapangan berfungsi untuk mengamati perilaku siswa ketika melalui pembelajaran.

Catatan lapangan ini merupakan catatan yang dibuat peneliti atau mitra peneliti yang melakukan pengamatan atau observasi terhadap subjek dan objek penelitian tindakan kelas. Hal-hal yang dicatat dalam catatan lapangan ini adalah tentang aspek pembelajaran di kelas pada saat pembelajaran atau tindakan berlangsung, selain itu yang dicatat juga adalah suasana kelas,

pengelolaan kelas, interaksi guru dengan siswa dan interaksi siswa dengan siswa.

Tabel 3.1

Format Catatann Lapangan

Hari/Tanggal :

Siklus :

Tindakan :

Nb : _____

b. Observasi

Observasi adalah teknik pengambilan data yang dilakukan secara sistematis dan sengaja, yang dilakukan melalui pengamatan dan pencatatan gejala-gejala yang diselidiki. Kemudian observasi juga merupakan instrument untuk mengadakan pengamatan terhadap aktivitas dan kreativitas siswa dalam pembelajaran di kelas maupun di luar kelas dengan menggunakan lembar observasi.

Tabel 3.2

Kisi kisi lembar observasi (psikomotor)

No	Variabel yang diteliti	Indikator	Penilaian	
			Ya	Tidak
1	Pendekatan Pola Gerak Dominan	1. pendaratan		
		2. posisi statis		
		3. gerak berpindah		
		4. ayunan		
		5. putaran		
		6. lompatan		
		7. layangan dan tinggian		

Tabel 3.3

Lembar Observasi Kegiatan Pengamatan guru

No	Aspek yang di observasi	Rating	
		Ya	Tidak
1	Sikap awalan		
2	Kelentukan tubuh		
3	Gerakan kaki lurus atau menekuk		
4	Gerakan tumpuan lengan		
5	Berpindah tempat		
6	Putaran		
7	Lengan membantu tumpuan kepala		
8	Keseimbangan pada saat melakukan rotasi		
9	Sikap akhiran		
10	Kesan keseluruhan keindahan gerakan		

c. Pengamatan dan Tes Keterampilan

Dina Fauziah, 2016

IMPLEMENTASI PENDEKATAN POLA GERAK DOMINAN (PGD) DALAM PEMBELAJARAN AKTIVITAS SENAM LANTAI PADA SISWA KELAS VII B DI MTS MA'ARIF CIKERUH JATINANGOR
 Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Menilai kemajuan anak dalam guling depan adalah dengan mengamati langsung penampilan anak ketika melakukan salah satu keterampilan atau rangkaian. Yang perlu diingat adalah bahwa kemajuan anak dalam gerak (bukan hanya senam) hanya dapat dilihat melalui pengamatan yang berkelanjutan.

Menurut Mahendra (2015, hlm. 150), hindari menetapkan target atau kriteria yang terlalu berat sebelah pada keterampilan senam yang sudah dipelajari, tanpa melihat kemungkinannya atau pada kualitas fisiknya. Sebagai patokan umum, disini diuraikan petunjuk sebagai berikut:

- Ketahui apa yang diharapkan untuk dilihat.
 - Miliki gagasan jelas tentang model ideal dari keterampilan rangkaian yang akan dinilai, dalam hal ini guling depan.
 - Bacalah uraian teknik dari keterampilan senam dari buku sumber yang bisa dipercaya.
- Amati keterampilan atau rangkaian yang ditampilkan
 - Amati dengan cermat gambaran utama dari keterampilan yang ditampilkan sebelum melihat detail-detailnya.
 - Amati detail kesalahan yang dibuat, misalnya kaki, tangan, atau tubuh.
 - Amati dengan cermat apakah gambaran penting dari keterampilan sudah tertampilkan atau belum.
 - Sebagai patokan, pertanyakan: apakah bentuknya bagus, tekniknya bagus, ditampilkan dengan irama, amplitud, dan harmoni yang bagus?

Misalnya :

Ketika menilai guling depan, tetapkanlah nilai tertinggi dari gerakan tersebut, misalnya 10. Nilai 10 sudah jelas dapat diberikan pada anak yang menampilkan gerakan sangat sempurna. Untuk gerakan yang masih mengandung kesalahan, lakukanlah pemotongan-pemotongan sebagai berikut :

- Kesalahan kecil : pemotongan 0,10 (bengkok sedikit, kurang harmonis, dll)
- Kesalahan sedang : pemotongan 0,30 (bengkok cukup kentara, banyak kekurangan)

- Kesalahan besar : pemotongan 0,50 (bengkok sangat nyata, menyebabkan tidak berhasilnya gerakan dilakukan secara baik).

Berlakunya pemotongan-pemotongan di atas, pada seluruh aspek gerakan, dari mulai posisi awal ketika akan melakukan guling depan, fase pelaksanaannya, serta fase akhiran ketika kedua kaki menumpu kembali kelantai. Bagian tubuh apa yang dapat dikenali oleh pemotongan-pemotongan di atas? Pada dasarnya, hampir seluruh bagian tubuh dapat dikenali pemotongan, misalnya jika kurang lentuknya tengkuk atau leher bagian belakang, kurang bulatnya badan, kurang lancarnya putaran, kurang terkuasainya pendorongan tubuh, serta kurang mulusnya fase akhir (pendaratan), disamping itu pemotongan dapat juga dikenakan pada gerakan-gerakan secara keseluruhan terlihat kurang penuh, kurang luas, kurang bertenaga, kurang indah, dll. Dari data tersebut akan diperoleh nilai akhir gerakan tersebut sebagai contoh di bawah ini :

Table 3.4

Format Pemotongan Senam Lantai Guling Depan
Mahendra (2015, hlm. 150),

No	Aspek yang dinilai	Bagian tubuh yang kurang	Potongan
1	Sikap awal	Sikap yang kurang baik (0,10) Tubuh kurang lentuk (0,30) Kaki bengkok pada saat peletakan tangan (0,30)	0,70
2	Posisi inti	Lengan tumpu bengkok (0,30) Kelentukan pada tengkuk kurang (0,30) Tubuh tidak membulat (0,50) Gerak putaran tersendat-sendat (0,50)	1,90

		Lengan tidak membantu tumpuan kepala (0,30)	
3	Posisi akhir	Mendarat pada pantat (jatuh) (0,50) Sikap akhir tidak tercapai (0,30) Kesan keseluruhan kurang indah (0,30)	1.10
4	Jumlah prmotongan		3,70
5	Nilai akhir	Jumlah maksimal 10 – 3,70	6,30

Kemudian untuk mengubah nilai tersebut kedalam tindakan penguasaan anak, gunakan patokan sebagai berikut:

Kategori tingkat penguasaan yang dicapai:

Nilai akhir 0,90 – 1,00 = Baik Sekali

Nilai akhir 8,00 – 9,00 = Baik

Nilai akhir 7,00 – 8,00 = Sedang

Nilai akhir < 7.00 = kurang

Sumber : Mahendra (2015, hlm. 152)

Table 3.5
Format Penilaian Gerakan Guling Depan

Penilaian	Indikator	Nilai akhir
Sikap awalan	Sikap yang kurang baik (0,10)	
	Tubuh kurang lentuk (0,30)	
	Kaki bengkok saat peletakan tangan (0,30)	
sikap inti	Lengan tumpu bengkok (0,30)	
	Kelentukan pada tengkuk kurang	

	(0,30)	
	Tubuh tidak membulat (0,50)	
	Gerak putaran tersendat-sendat (0,50)	
	Lengan tidak membantu tumpuan kepala (0,30)	
Sikap akhiran	Mendarat pada pantat (jatuh) (0,50)	
	Sikap akhir tidak tercapai (0,30)	
	Kesan keseluruhan kurang indah (0,30)	

d. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan bukti dari segala kegiatan yang dilaksanakan dalam penelitian berlangsung, foto/video didokumentasikan berupa kegiatan-kegiatan yang dilakukan oleh peneliti maupun kegiatan yang dilakukan oleh siswa serta kegiatan lainnya yang dianggap mendukung dalam proses penelitian.

6. Data Penelitian

1. Sumber Data

Data-data yang digunakan untuk analisis dalam penelitian ini bersumber dari:

- Siswi kelas VII B Mts Ma'arif yang mengikuti pembelajaran PJOK dengan materi senam lantai menggunakan pendekatan pola gerak dominan
- Guru/peneliti yang mengajar PJOK menggunakan pendekatan pola gerak dominan.
- Lingkungan sekolah MTs Ma'arif Cikeruh Jatinangor yang dijadikan tempat penelitian.

2. Jenis dan Alat Pengumpulan Data

- RPP (Rencana Program Pembelajaran)

- b. Hasil observasi terhadap pelaksanaan pembelajaran melalui format observasi penilaian tes keterampilan guling depan.
- c. Catatan lapangan, berupa lembar observasi.
- d. Dokumentasi, berupa foto saat pelaksanaan pembelajaran.

7. Teknik Analisis Data

1. Menentukan skor

Kriteria dan ukuran keberhasilan tujuan penelitian ditentukan berdasarkan hasil evaluasi belajar secara individu. Untuk mengetahui skor rata-rata dan tingkat keberhasilan pembelajaran, peneliti menggunakan:

Mencari skor rata-rata (\bar{X})

$$(\bar{X}) = \frac{\sum X}{N}$$

Keterangan :

\bar{X} = Skor rata-rata yang dicari

X = Skor keseluruhan

N = Jumlah siswa

Σ = Jumlah